

## オリエンテーリングに適したウェアとは

オリエンテーリングは、スピードと正確さという二つの相反する要素のバランスが要求される競技だが、同じことはオリエンテーリングウェアに対しても言える。少しでも速く走るためにオリエンテーリングウェアは軽くなければならない。陸上の長距離種目を見れば分かるように、長い距離を走る際には、一切の重量は記録低下の要因となる。靴もウェアも限界まで軽いものが製作され、トップ競技者によって使われている。オリエンテーリングだって10km以上の距離を走るスピードを競う長距離種目である。ウェアはグラムでも軽い方がいい。

反面、森の中を走るというオリエンテーリングの特性が、ウェアを軽くするための妨げとなっている。特に日本のように下草が多いと、手や脚をひっかけ傷から守るためにはフルカバーのウェアが必要だ。また草木に直接接触すると、皮膚がかぶれやすい。マラソンのようなランニングパンツ・シャツで走る訳にはいかないのだ。

現在のウェアはこの二つの矛盾する欲求に最大限答えようとした技術的試みの産物である。そこに至るまでのウェアの変遷をたどってみよう。

## ナイロン製Oスーツの出現

私がオリエンテーリングを始めた1970年代には、まだほとんどのオリエンティアはトレパンをはいていた。また上は夏ならTシャツ、冬はトレーナーやその上にウィンドブレーカーを着ていた。現在では大学の新人でさえ着られるトリムテックスに代表されるナイロン製のOスーツは、入手方法さえ分からなかった。それを着ていたのは一部の遠征経験者だけであったから、それは憧れであり上級者の証でもあった。

Oスーツがようやく大学にも出回り始めたころ、「トリム(Oスーツ)着てたんで、速い人と思われたらしく、道を聞かれちゃいました」と、よく語られたものだ。

ナイロン製Oスーツは軽くて、雨に濡れてもトレパンのようにずり落ちたりしなかった。洗濯も容易だったから、長期の合宿にも重宝した。風呂場で手洗いしても、夜のうちに乾くのは魅力だった。反面、破れやすく、一度破れると補修後も破れ易いため、耐久性という点では問題があった。

ナイロン製Oスーツは、当初は半ズボンで、膝下にはレガーズを当てるという姿が一般的だった。現在見るとあか抜けしないこのタイプも、当時は斬新で本格的なオリエンテーリング姿に見えたものだ(図: figure5 ナイロン製スーツとレガーズ)

比較的渋い色合いかせいぜい国旗をあしらったカラーのものだったが、80年代の後半となると、カラフルな色合いの製品が出回るようになり、オリエンテーリング大会の会場をにぎやかに見せるのに随分貢献して

いる。特にイギリスのウルトラスポーツ製、あるいはスウェーデンのケンペラ製の蛍光色は目を引いた。

ナイロンスーツの大きな欠点は通気性である。つまり寒いのである。基本的には夏がオリエンテーリングシーズンである北欧に対して、日本のメインシーズンは冬である。下にTシャツを一枚着たくらいでは寒すぎる。今でも、冬の大会にTシャツ+Oスーツ一枚で出場している人は少なくないが、あれは身体にはとって悪いと思う。

## タイツの登場

1980年代後半から、上はOスーツ、下はタイツという組み合わせがしだいに流行となっていった。陸上競技でもタイツがはやりだした時期で、カラフルなタイツがで始めたころだ。さすがに夏は暑い、タイツは秋から春のかなりの時期に適したOウェアであった。生地の厚さは主観的にはナイロンとさほど変わらないが、風の通しが悪く、また肌に密着しているため、たった1枚でもそれほど寒さを感じることはない。現在では、トップランナーを中心にタイツはもっともよく利用されるOウェアである。



タイツとOスーツの組み合わせ

## 上半身の防寒

上半身の防寒に使われるのは、化繊(ポリエステル)の山用長袖シャツである。これをナイロンのOスーツの下に着ると、かなり防寒になる。特にポリエステルは吸水性が悪いので、吸い込んだ汗や水が冷えて、身体を冷やすことが少ない。晩秋以降の雨のレースでは絶対に着るべきウェアと言える。

私がここ2年ほど冬のレースで愛用しているのは、スキー用のウェアの上着である。スピードスケートのウェアのようなボディーラインをそのまま見せるウェアは、トレーニングで鍛え上げていないとちょっと恥ずかしいかもしれない。しかし、あのびったりしたウェアを着ると、非常に戦闘的な気分になれる。この下に山シャツを着ると、12月の山間部の大会でも暑くて汗をかきすぎるほどだった。ボディーラインが気になる人は、この上にナイロンのOスーツを着ればいいのだ。私は手持ちのOスーツをほとんど半袖にしているので、ちょうど野球のアンダーウェアとユニフォームのような感じで、スキー用のスーツとその上にOスーツを着ている。

前にも触れたように、日本のオリエンテーリングシーズンは冬である。寒さと悪天候の中でも身体を暖かく守ってくれることは健康上重要なだけでなく、競技上も必要だ。冬季に雨の中でレースをしていると身体が冷えて思考力やランニングスピードが鈍る。恵那インカレの個人戦では、雪の中で100分以上のレースをした鹿島田は、自分では普通のスピードで走っているつもりだったが、実際にはよるけるような進みで、ゴール後もほとんどレース中の記憶がないような状態であったという。もちろんかっこも重要な要素だが、それ以上にウェアは成績を決める大きな要因の一つなのである。



タイツとスキーOのスーツ



## 菅平高原へ ようこそ！

大自然の故郷に休息し、人間本来の豊かさを取り戻す邂逅・・・。ホテル白樺荘は、美しい自然を思いのままに楽しみゆきとどいた爽やかなおもてなしで深く心に刻まれる旅のひと時を演出いたします。

You can relax with nature during your visit. At Hotel Shirakabaso you can enjoy beautiful scenery all year round, whilst enjoying the good service.



電話 0268-74-2511

E-mail [info@shirakaba.com](mailto:info@shirakaba.com)

<http://www.shirakaba.com/>